

عرض كتاب

التسامح اعظم علاج علي الإطلاق

Forgiveness the greatest healer of all

جيرالد ج.جامبولسكي

أن كتاب التسامح من تأليف جيرالد الذي يعمل منذ عدة أعوام في إنشاء مركز لتقويم السلوك في منطقة علاج السلوك بخليج سان فرانسيسكو ونشاته في رعاية منشات أخرى لمراكز لها نفس التخصص .

وكتابه الرائع "الحب يبدد الخوف" يعد اليوم من الكتب الشهيرة بتطبيق الروحانية علي مدار نصف قرن.

قسم المؤلف كتابه إلى مقدمة وسبع فصول وخاتمة تناول من خلالهم جذور التعاسة وما هو التسامح والعقل غير المتسامح وعشرون سببا رئيسا لعدم التسامح وكيفية التخلص من العقبات التي تعوق وصولك للتسامح ومعجزات التسامح والسمو إلى التسامح.

وبداية يعتبر التسامح من أهم الدروس التي ينبغي علي أن أتعلمها لذلك فقد كتبت هذا الكتاب لنفسي لأتذكر بأنني أود بالفعل أن انهي المعاناة التي سببتها لنفسي وللآخرين بسبب إصداري للأحكام ومكابرتي أن أسامح هذا ما قاله مؤلف الكتاب جيرالد جامبولسكي واضاف انه من خلال فهمه لدروس التسامح التي منحته إحساسا بالحرية الشخصية والأمل والطمأنينة والسعادة التي تتوافر عن طريق آخر.

فالتسامح يحررنا من أشياء كثيرة فهو يخمد معاركنا الداخلية مع أنفسنا ويتيح لنا فرصة التوقف عن استحقار الغضب واللوم أن التسامح يسمح لنا بمعرفة حقيقتنا الفعلية مع التسامح الذي بقلوبنا يمكننا في النهاية ممارسة الإحساس الحقيقي بالحب.

التسامح هو افضل علاج علي الإطلاق يسمح لنا بان نشعر بالترابط أحدنا بالآخر وبكل أمور الحياة إن للتسامح قدرة علي علاج حياتنا الداخلية والخارجية فبوسعه أن يغير من الطريقة التي نري بها أنفسنا والآخرين و كيفية رؤيتنا للعالم فهو ينهي بصفة قاطعة وللابد الصراعات الداخلية التي عاني منها الكثيرون منا وكانت بداخلنا في كل لحظة وكل يوم.

وسيتسمر التسامح روح العلوم التي تدرسها مراكز العلاج السلوكي والذي يضفي جوا من الراحة والحرية علي حياة الناس حتى وهم يواجهون أقصى المواقف وهذا الكتاب الصغير الذي بين أيدينا هو حصيلة أعوام من سماع قصص العلاج ويقول المؤلف انه علي يقين تام بقوة التسامح التي لانظير لها وبينما يقوم بتغيير عقولنا نتنقل إلى ساحة الطمأنينة بلا اعتبار لتحديات الحياة التي نواجهها.

واخيرا يتمن المؤلف للقارئ إن نعثر من خلال صفحات هذا الكتاب علي وسيلة نحصل بها حياة اكثر سعادة وسلامة وحرية فنحن في هذه المرحلة معاً ويقيني واعتقادي أننا سنسر جميعا في توفير المزيد من المرح والسلام من خلال ممارسة عملية التسامح ليس فقط مع أنفسنا ولكنة مع الآخرين.

- اشعر بالخوف من أن أسامح هذا الشخص وإذا فعلت فهل أتغاضى عما فعله وأن يكون التسامح بمثابة أداء رسالة إليه بأنني أوافقه علي فعله هذا.
- اشعر بسبب ما أصابني من جراح إن هناك سلكا من الأسلاك الشائكة حول قلبي إما قلبي فقد تحول إلى حجر ولا أستطيع تغيير هذه القسوة التي اشعر بها تجاه ذلك الشخص كلما تذكرت ما فعله.
- أتردد بين رغبتي في أن انتقم وهذا الشخص الذي جرحني ورغبتي في محو كل شئ من ذاكراتي.
- لا يمكنني أن اغفر لنفسي ما فعله أني لا استحق ألا أكون سعيدا مرة أخري.

- احب أن أكون قادرا علي نبذ هذه المشاعر الكريهة التي احملها تجاه ذلك الشخص ولكنني اخشي إذا نبذتها أن آذى مرة أخري.
- أني لواثق من إنني سأشعر بتحسن إذا تخليت عن هذا الغضب الداخلي ولكنـــي لا أســتطيع حتـــى تصور كيفية قيامي بذلك.

مثل هذه الأسئلة والأفكار قد تخطر بذهننا حين نجلس لنكتب أسماء الأشخاص والمواقف التي يمكــن أن نصفح عنها وليست هناك إجابات سهلة وسريعة لتلك الأسئلة ولمن لقد ألفْ هذا الكتاب علي أمل وقناعة بأنه قد يعين القارئ علي إلقاء نظرة فاحصة علي طبيعة التسامح انه عن تدبر مميزات ومساؤي التخلص عن المظالم التي واجهناها في حياتنا وكما ستكتشف بنفسك قريبا أن القائمة التي انهيتها لتوك ستــساعدك علي التركيز علي حقيقة ما يمكن أن يفعله التسامح في حياتك.

"التسامح هو أن تري نور الله في كل من حولك مهما يكن سلوكهم معك"

الفصل الأول : جذور التعاسة

قبل الحديث عن التسامح دعنا نستكشف جذور التعاسة وبمعرفتنا من أين تبدا التعاسة يمكننا النظر إلى العــالم بطريقة مختلفة.

فالحياة في العصر الحديث الذي نحيا فيه تجعل من اليسير أن نعتقد أن المال وتراكم الأشياء المادية حولنا هما اللذان سيوفران لنا السعادة ولكن المشكلة هي انه كلما تراكمت الأشياء احتجنا إلى المزيد ومهما يكن ما تملكه لا يبدو كافيا أبدا ، أن هناك كثيرا من المغريات في هذه الحياة نلقي عليها تبعية تعاستنا أو قلة ما يمتلكه مــن أموال ومقتنيات وإننا لو نظرنا حولنا سوف نري أشخاص لديهم اكثر ما لدينا ويبدو انهم اكثر منا سعادة ثــم نتجه إلى أشخاص آخرين وننشد ملء الفراغ الكامن في نفوسنا من خلال علاقاتنا بهم.

ونظل ندور في حلقة مفرغة محبطين وتعساء لانه لا المال ولا الأشياء المادية ولا حتى علاقاتنا الاجتماعيــة تجعلنا سعداء قد نملك بعض اللحظات السعيدة ولكنها تبدو غير ملائمة وقد نبدا في الشعور بأننا محاصــرون في الحياة وقد نتساءل ما البديل؟

ما هذا الشي الذي بداخلنا ويجعلنا ننشد السعادة من خارج أنفسنا هل يمكن أن نطلق عليه اسما ولنطلق اســم الأنا علي هذا الجزء الذي بداخلنا ويهتم بالأشياء الخارجية فالأنا دائما نحاول تبرير وجودها بحياتنا يزعم إنها تسعي لما فيه صالحنا إذ أن أجسادنا تحتاج إليها للبقاء ومن السهل ملاحظة إن الأنا تري في السعادة والحــب وراحة البال أعداء لها لأننا عندما نستمع بحالتنا النفسية فنحن إنما نستمتع بكينونتنا الروحيــة فنــري العــالم مختلفاً تماما عن محاولة ألانا تصويره لنا.

وفي النهاية فسعادتنا أو تعاستنا تقاس بالدرجة التي تقبل بها النصيحة من ألانا فكر فيما يحدث عندما نحــاكم الآخرين وتكبح السماحة من أن تنطلق أو نتمسك بالشكوى والألم والإحساس بالذنب فما نحسه في مثل تلــك الأوقات يعوقنا أن نجرب الحب والسلام والسعادة فيضاعف شعورنا بالتعاسة ونصبح من الباحثين عن أخطاء الغير ولوم العالم والظروف من حولنا عن تعاستنا.

أن التسامح عملية تحويلية فمن داخلنا يمكن أن ندع النموذج الذي يقول انه ينبغي أن نبحث خارج أنفسنا عن السعادة الحقيقة وبتغيير بسيط في رؤيتنا للأمور ممكن أن تختطي جوهرنا الروحي الحق لنكتشف في الحال ذلك الذي كان دائما منبع حبنا وسلامنا وسعادتنا فما حدث ليس اكثر من هفوة بسيطة ولا داعي للتحقيق في الأمر وتضخيمه.

يمكننا أن نتعلم التسامح في أي شي ومن أي شخص وبصرف النظر عما يومن به سواء أكان الماضي الذي مر به أو الطريقة التي عامل بها الآخرين من حوله.

"التسامح هو أقوي علاج علي الإطلاق"

نموذج التسامح:

يعطينا المؤلف نموذج شخصي عن التسامح وذلك من خلال سيدة من سويسرا تبرعت بكامل ثروتها إلى الجمعيات الخيرية وهي في الثلاثة والتسعين من عمرها وكان لديها لوحة من القرن الثالث عشر قررت أن تهديها لمؤلف الكتاب جيري جامبولسكي واتصلت به من خلال صديق لها من الولايات المتحدة وقد عرف المؤلف أن هذه السيدة بعد موت زوجها منذ عدة سنوات أصبحت سيدة عجوز قاسية وغريبة وكان التعامل معها صعبا وكانت دائما ما تضايق الآخرين وتدخل معهم في جدال وعندما بلغت الخامسة والثمانين أعطاها صديق نسخة من كتاب "الحب يبدد الخوف "

اصبح الكتاب هو شغل السيدة وسرعان ما بدأت تسامح كل أولئك الذين شعرت بأنهم أذوها في حياتها وقد سامحت نفسها علي السلوك الذي شعرت انه تسبب في أن يشعر الآخرين بالألم واو لم يكن لائقا وتغيرت حياتها علي نحو عجيب فلم تعد قاسية أو غريبة الأطوار بل أصبحت خالية من الهموم واشد ما تكون مرحا عن حياتها من قبل ولتحتفل بهذا التحول فغيرت اسمها إلى هابي "أي سعيدة".

وقد قامت هابي بترجمة ونشر كتاب "الحب يبدد الخوف" إلى اللغة الفرنسية قبل أعوام دون أن يعلم المؤلف قبل مقابلتها.

وقام المؤلف بزيارة هابي هو وزوجته في سويسرا وقد مضوا معها ثلاثة ايام وقال المؤلف انه يمكن القول أنها تحيا بكل ما يحويه اسمها من معني فقد كانت واحدة من اكثر الشخصيات التي قابلتها حبا للسعادة والسلام للناس.

وعندما سألها المؤلف عن سر التغيير الإيجابي في حياتها قالت" أنها تخلت عن كل آرائها" عاد المؤلف وزوجته إلى بلادهم وبعد ثلاثة أسابيع تلقوا مكالمة تنعي لهم أن هابي قد ماتت علي فراشها بسلام كما تنبأت لنفسها.

والي يومنا هذا والمؤلف يفكر في قصة هابي وكيف تحولت حياتها من خلال التسامح وانه في غاية الامتنان لإتاحة الفرصة لمقابلة هذه السيدة وستظل هذه السيدة دائما وأبدا النموذج المثالي لكلينا المؤلف وزوجته وتذكرنا دائما بأننا لن نبلغ من العمر ما يمعننا من التغيير.

"القرار بعدم التسامح هو قرار المعاناة"

التسامح يوحي بالمعجزات:

في النهاية يروي لنا المؤلف قصة من كتاب "معجزات صغري:مفارقات عجيبة من حياتنا اليومية"للمؤلف بيتا هالبرتسنام وجوديث ليفنثال.

هناك شاب يدعي جوي يبلغ من العمر تسع عشر عاما ترك منزله وتمرد علي أبيه وقد ضاق به والده بـــشدة وهدده بأنه سوف يتبرأ من نسبه ما لم يغير ما بعقله وبالرغم من ذلك لم يغير من رأيه وتقطعت الاواصر بين الأب والابن وقد هام الابن حول العالم ليبحث عن حقيقة نفسه وقد وقع في حب سيدة رائعة وبعد مرور فترة من الوقت أحس أن لحياته معني وهدف.

وبعد عدة أعوام وذات يوم في إحدى مقاهي قابل صديق له الذي قال له "آسفا جد لسماعه وفاة أبيـــه الـــشهر الماضي" وذهل جوي فقد كان لاول مرة يسمع هذا النبأ فعاد إلى منزله واكتشف جذوره الدينية وانفصل عـــن خطيبته وبعد قضاء فترة قصيرة في البيت قرر أن يكتب رسالة إلى والده يعبر فيها عن حبه الشديد له ويطلب منه السماح.

وبعد إن كتب الرسالة طواها وحاول وضعها في إحدى فجوات الحائط وفي أثناء ذلك سقطت أمامـــه رســـالة أخرى مطوية واستقرت أمامه فانحني والتقطها وبدافع الفضول قام بفتح الرسالة ولم يكن خط اليد غريبا عليه فقراها ولدهشته فقد كانت رسالة من أبيه يطلب منه أن يسامحه لانه تبرا من ولده ويعبر عن حبـــه العميـــق وغير المشروط الذي يكنه لجوي.

وأصابت جوي صدمة شديدة وكيف يمكن ان يحدث ذلك لقد كانت معجزة ورغم صعوبة تصديق ذلـــك لكـــن ذلك قد حدث فعلا فقد كانت رسالة مكتوبة بخط يد والده ويعد ذلك دليلا لا يقبل الجدل بان ذلك ليس بحلم.

وبدا جوي يعود الي حياته ودارسته في الولايات المتحدة وبعد عامين دعاه صديقة علي العشاء قابـــل هنـــاك صديقته القديمة التي تركها منذ أعوام وتزوج منها.وليس من السهل أن نتقبل دائما حقيقة ان نغير في الفهم ما يمكن ان يحدث مثل تلك المعجزة ويمحو العوائق التي تعوق أد اركنا للحب وتوضح قصة جوي انـــه حتـــي الموت لا يمكنه ان يقف في طريق عملية التسامح وكان واقعة هذه الحادثة التي تسببت لنا يوما ما في الشعور بالخزي قد تلاشت مستبدلة بذلك الحب الكامن هنالك دائما والذي سيظل موجودا وإلي الأبد.

"لكي اصبح سعيدا فما علي الأن أتخلي عن إصدار الأحكام"

الفصل الثاني : ما هو التسامح؟

من خلال مفهوم الحب والروح فالاستعداد للتسامح هوان ننسي الماضي الأليم بكامل أرادتنا انه القـــرار بالا نعاني اكثر من ذلك وان تعالج قلبك وروحك إنه الاختيار ألا تجد قيمة للكره أو الغضب وانه التخلي عن الرغبة في إيذاء الآخرين بسبب شي قد حدث في الماضي انه الرغبة في أن تفتح أعيننا علي مزايـــا الآخرين بدلا من أن نحاكمهم أو ندينيهم .

التسامح هو أن نشعر بالتعاطف والرجمة والحنان ونحمل كل ذلك في قلوبنا مهم بدا لنا العالم من حولنـــا التسامح هو الطريق إلى الشعور بالسلام الداخلي، والسعادة الطريق إلى أرواحنا والشعور بهـــذا الـــسلام متاح دائما لنا يرحب بنا وان كنا لا نري لافتة الترحيب ولو للحظة لأنها أعمت بـــصائرنا عـــن رؤيـــة غضبنا.

" قوة الحب والتسامح في حياتنا يمكن أن تصنع المعجزات"

وبوسعنا أن ننظر إلى التسامح وكأنه رحلة عبر جسر خيالي من عالم نعاني فيه دائما من السخط إلى عالم من الوئام تلك الرحلة التي تصحبنا إلى كينونتنا الروحية إلى عالم الحب المتنامي غير المشروط ومن خلال التسامح نتقبل كل ما تهفو إليه قلوبنا فنتخلص من خوفنا وغضبنا وآلامنا لننسجم مع الآخرين ونشعر بسمو الروح.

إن التسامح هو الخروج من الظلمة إلى النور ومهمتنا علي الأرض أن نسمح لانفسنا أن ندرك إننا كالنور للعالم ويسمح لنا التسامح أيضا بالفرار من الماضي وكانت تلك الظلال لنا ولشخص آخر.

ومن شأن التسامح إن يحررنا من سجون الخوف والغضب التي فرضناها علي عقولنا فهو يحررنا من احتياجنا ورغبتنا في تغيير الماضي فعندما نسامح تلتئم جراح الماضي وتشفي وفجأة ندرك ونري حقيقة حب الله لنا حيث يكون هناك الحب ولا شئ آخر سواه ومع أتباع هذه الحقيقة فليس ثمة شئ يستدعي التسامح.

وفي كتاب "دروس في المعجزات" هناك فقرة جميلة عن التسامح وقد اقتبستها هنا لأنها تصف الفوائد التي يمكن أن تعود من خلال التسامح

" التسامح يمنحني كل ما ابتغييه"

ما الذي بوسعك أن تبتغيه ثم لا يمنحك اياه التسامح هل تريد السلام التسامح يقدمه لك هلي تريد السعادة هدوء البال تحقيق هدف ما إحساس بالقيمة وجمال يفوق العالم هل تريد الرعاية والامان ودفء الحماية دائما؟ هل تريد هدوء لا يعكره شئ ورقة لا يطالها آذى وراحة عميقة دائمة وسكونا رائعا لا يزعجك شئ فيه.

كل ذلك يمنحك إياه التسامح واكثر فهو يومض بعينيك عندما تنهض من نومك ويمنحك البهجة التي تستقبل بها يومك انه يربت علي جبهتك أثناء نومك ويستقر فوق أجفانك فلا نري أحلاما بها خوف أو شر أو حقد أو حقد وعندما تنهض مرة أخرى يمنحك يوما آخر من السعادة والسلام كل ذلك يمنحك اياه التسامح واكثر.

الفصل الثالث : العقل غير المتسامح

في الفصل الأول تكلمت عن هذا الجزء من أنفسنا الذي يرانا فقط كجسد وكشخصية انه الجزء الذي ينبئنا أن السعادة موجودة في العالم الخارجي من خلال اقتناء الأشياء انه الجزء الذي يخبرنا انه إذا كان باستطاعتنا العثور علي العلاقة السليمة فسيكون كل شئ في حياتنا مثاليا وهو الجزء الذي يؤمن أيضا انه عندما تسير الأمور في غير مسارها فالشي الوحيد المعقول فعله هو إن نعثر علي شخص ما أو موقف ما لنلقي عليه باللوم وقد أطلقنا عليه اسم الأنا .

من المفيد أن نفكر في الأنا وكأنها نظام له ثوابت خاصة به إذا كنا نريد فيمكن أن نتقبل ثوابته أو نبحث عن طرق أخري ننظر بها إلى العالم.

فكر في نظام الأنا علي انه قائم علي الشعور بالخوف والذنب واللوم وإذا كان علينا أن نختار مجرد إتباع مبادئها الإرشادية فسنجد أنفسنا دائما في حالة من الصراع وسوف يتسرب كل سلام أو سعادة حصلنا عليها دون أن ندرك ذلك.

ومع إدراك كيفية عمل الأنا فينبغي ألا يثير دهشتنا أنها لا تؤمن بالتسامح فسوف تبذل كل جهدها لتقنعنا بأن لا أحد في العالم كله يستحق تسامحنا وإنها لتصل الي ما ابعد من ذلك بان تنقــع أن أنفــسنا اننـــا لا نستحق هذا التسامح فهي توهم نفسك وبقوة الاعتقاد بان الناس يفعلون أشياء لا يصح أن نسامحهم عليها.

فألانا تؤمن بانه علينا أن ندافع عن انفسنا باستمرار وهي توصل لنا ذلك من خلال مشاعر يمكن ادارکها بسهولة فمثلا العقل الذي لا يسامح يكون نتاج الأنا التي تقنعنا بان الطريقة الحيدة لحماية انفسنا هـــي أن نعاقب الشخص الآخر بغضبنا وكرهنا له ليشعر بوفاة ما فعله تجاهنا فتظهر لنا الأنا إننا حمقي وأغبيــاء واذا سامحنا هذا الشخص الذي هددتنا افعله وآذنا بطريقة ما واذا لم يكن كافيا سيذكرنا بان حياتنا أناســا علي كامل الاستعداد لان يؤذننا ويقولوا بان هذا الشخص قد آذانا ويستحق غصبنا وليس تسامحنا.

والعقل غير المتسامح للانا لديه دائما مخزون وافر من الخوف والبؤس والألم والمعاناة واليأس والضجر انه العقل الذي يري الأخطاء كخطايا لا يمكن نسيانها.

"يمكن لأجهزتنا المناعية أن تقوي عندما تسامح"

الآثار الجانبية السامة لأفكارنا:

فالآثار الجانبية للأفكار غير المتسامحة والتي نحملها في عقولنا يمكن أن نؤثر تأثيرا ســلبيا علـــي سعادتنا فنلقي نظرة علي القائمة التالية والتي تضم بعض المشاكل الجسدية التي يمكن أن يكون لهـــا صلة بالعقل المتسامح بالعقل الغير متسامح.

- الصداع
- آلم الظهر
- آلام الرقبة
- آلام المعدة وأعراض القرحة
- الاكئتاب
- قلة الطاقة
- القلق
- الانفعال
- الأرق والقلق
- الخوف
- التعاسة

يقبل القليل منا أن يتبادل الأدوية وهو يعلم إنها ستضره وبالرغم من ذلك فنحن تقريبا لانتقى الأفكار التي تضعها في عقولنا ما هو العلاج؟ ما هو اقوي دواء لدينا نعالج به أفكارنا التي سببت لنـــا هـــذه القائمة من الأعراض؟ التسامح انه علاج قوي ومزمن ومعجزة ليده القدرة علي جعل هذه الأعراض تختفي.

"الصفح عن الآخرين هو أول خطوة نحو الصفح عن أنفسنا"

الفصل الرابع : العشرون سببا الرئيسية لعدم تسامحنا

من الصعب أن نسامح عندما نستمع الي نصيحة الأنا التي تقول اننا نقوم بالشي الصحيح فعندما نعاقب الشخص الذي سبب لنا الألم ويستحق ألا يشعر بحبنا نحوه من الصعب أن نسامح لان الأنا لدينا عنيدة وتحاول أن تقنعنا انه من الأفضل أن نشعر بالكره أكثر من الحب .

من الأفضل ألا نجعل من الأنا عدوة لنا أو نتقيد بنصحها ولكن من المهم أن ندرك أن الأنا ستقودنا إلى الضلال حيث تستمر في إسداء النصح والإرشاد لنا بصفة دائمة فهي تتمسك بنظام عقائدي يجعل من الخوف والصراع والاختلاف والتعاسة أول الأولويات وتصر علي ان التعبير عن الحب هو نوع من الجنون.

وإنني لأحب أن أفكر من منظور إننا نكون فعلا بحالة من الجنون فقط إذا لم نسمح بالتعبير وخوض تجربة الحب.

صوت الأنا دائما ما ينبع من الخوف ويتركنا في حالة من الصراع وليس السلام وعندما نستمع العقل غي المتسامح للأنا فسوف يمنحنا عددا لا باس به من الأسباب واليك عشرين سببا تقدمها الأنا حتى لا نسامح.

١. هذا الشخص قد آذاك بالفعل فيستحق غضبك ويستحق ألا يشعر بحبك نحوه وكذلك يستحق أي عقاب.
٢. لا تكن أحمق فإذا سامحت سيكرر هذا الشخص نفس الفعل مراتٍ ومرات .
٣. إذا سامحت ذلك الشخص فأنت ضعيف.
٤. إذا سامحت ذلك الشخص فكأنك وافقته علي فعله هذا .
٥. الشخص الذي يقلل من شانه هو فقط الذي يكون علي استعداد للتسامح.
٦. عندما لا تسامح فأنت تتحكم في الشخص الآخر والتحكم هو أفضل طريقة تجعلك آمنا
٧. أفضل طريقة تحافظ بها علي المسافة بينك وبين الشخص الذي آذاك هي ألا تسامحه أبدا.
٨. اكبح تسامحك،إذا إنها الطريقة التي تشعرك إنك علي ما يرام وأعلم إنها أفضل طريقة لنيل ثأرك.
٩. إن كبت التسامح يمنحك قوة تفوق قوة الشخص الذي سبب لك الأذى.
١٠. إن تسامحك مع من آذوك يعد غباءاً شديدا.
١١. إذا سامحت فأنت تتخلى عن كل إحساس بالأمان.
١٢. إذا سامحت الآخرين فقد يعتقدون موافقتك علي ما فعلوا.
١٣. التسامح ليس أكثر من الصفح عن السلوك السئ.
١٤. عندما تنفد الحيل يمكنك عندئذ أن تسامح إذا قدموا أعذارا صادقة وذلك فقط من السماح.
١٥. إذا سامحت فستبتلي من الله.
١٦. فلنواجه الأمر إنه دائما خطأ الآخر فلماذا تسامح؟
١٧. لا تصدق أبدا أي شخص يحاول أن يخبرك إنك تعلق الأخطاء التي لا يمكنك مواجهتها مع نفسك علي الآخرين.
١٨. لاتقع فريسة لفكرة انك لا يمكنك الصفح عن شئ إرتكبه شخص آخر لكونك قد ارتكبت شيئا تراه لا يغتفر.

١٩. إذا صفحت عن هذا الفعل المشين فلست افضل من هذا الشخص الملوم.
٢٠. ستدرك أنك قد خسرت بالفعل مع ذلك التسامح عندما تتأكد أن هناك ربا أو قوة عليا تحميك مـــن أن تصبح ضحية بريئة أو أن تؤذي نفسك.

ماذا تفعل مع رسائل الأنا

خذ بعض الوقت لتتعرف علي هذه القائمة من عبارات الأنا وسوف تدركها فورا عند ورودها علي خـــاطرك وفي تلك اللحظة ستدرك أن عليك أن تختار بين صوت الانا أو صوت الحب وصوت التسامح وفي الفـــصول القادمة سنناقش طرق الاستماع لذلك الصوت بوضوح أكبر.

"إما أن تسامح تماما أولا تسامح علي الإطلاق"

الفصل الخامس : تخلص من العقبات للوصول إلي التسامح

تغيير أنظمة معتقداتنا

إذا كنا نريد التعرف علي قيمة التسامح أن التسامح أن نسامح كل الناس وكذلك أنفسنا فـــإن علينـــا أن نغيـــر أنظمة معتقداتنا ويمكننا أن نبدا بالتخلي عن معتقد الأنا بأننا حتما سنجد شخصا نلومه عندما يقع شـــئ خطـــا ويمكننا أن نعتنق معتقدات جديدة في قلوبنا تسمح لنا برؤية قيمة التخلي عن لـــوم الـــذات ولـــوم الآخـــرين والاستسلام للحب.
إحدى هذه الطرق التي يمكننا أن نتخذها هي تغيير الطريقة التي نري بها أنفسنا (من تكون وماذا تكون) الأنا تجعلنا نندمج مع الجسد بدلا من أن نري أنفسنا كمخلوقات روحية تعيش لفترة محددة في أجـــسام ماديـــة إذا اعتدنا أن تكون لدينا الرغبة في النظر إلي أنفسنا إلي من حولنا ككائنات روحية لا كأجـــساد فسيـــصبح مـــن السهل أن نري قيمة التسامح.
وقد بدأت رحلتي الروحية عام ١٩٧٥ عندما اطلعت علي كتاب "دروس في المعجزات" لقـــد أحـــدثت هـــذه الكتابات اختلافا جوهريا في الطريقة التي أرى بها نفسي والعالم واليوم أواصل التعلم مـــن تلـــك الـــدروس وأتخلي عن بعض معتقداتي وأفكاري القديمة.
والآن أن مقتنع أن لكي نكون سعداء حقا ينبغي أن تتعلم قيمة التسامح وحب أنفسنا والآخرين فتخطي بالسلام والسعادة عندما نتوقف عن إلقاء اللوم علي الآخرين أو الأشياء عندما نصاب بأذى فاللوم لا يعيد إلينا السعادة التي نرجوها ولا حتى النيل ممن أذانا والتسامح فقط هو الطريق إلى تحقيق ما نصبوا إليه ولذلك فان علينـــا أن نكون الأشخاص الذين ينفسون عن الغضب والأذى والمرارة والألم في كـــل مـــن الـــصراعات الداخليـــة والخارجية .
وبينما كل منا يتحمل مسئولية التخلي عن العوائق التي تمنعه من ان يسامح نفسه والآخرين فسنشفي ونصبح سعداء وننعم بالسلام.
التغيير يحدث بالتغلب علي عائق واحد في كل مرة

التغلب علي الخوف والخزي واللوم إن أول عائق نحتاج إلى أن نتغلب عليه هو عدم رغبتنا في تغيير معتقدنا وربما كان اكبر سد يعوقنا عن التسامح هو أن أساس اعتقادنا هو الخوف وليس الحب ويبدأ هذا السد في التلاشي عندما نؤكد رغبتنا في الحياة برؤية الآخرين إما ودودين أو خائفين يلتمسون المساعدة من اجل الحب .

يجب أن اعترف إنني لم اكن انظر إلي الحياة بهذا المنظور من الصغر ونشأت كسائر البشر لا أجد نموذج يحتذي به في التسامح وفجأة شببت إلى المراهقة ولدي القليل من الوعي بما يمكن أن يقدمه لي التسامح ولكنه كان مجرد مفهوم ديني بالنسبة لي ولم يكن لدي أي فكرة عما يمكن أن اصنعه بحياتي وغاية ما أذكر أنني لم أكن أعلم أي شي عن تطبيقية عمليا في حياتي اليومية .في بعض الأحيان يمون مفيد جد سرد ما مررنا به من تجارب في حياتنا هو افضل طريقة لننقل من خلالها الدروس التي تعلمناها للآخرين.

كن واعيا للإدراك والتصور إننا كآدميين لدينا طريقة خاصة تجعل لحياتنا معني فنحن نحتفظ بذكريات رائعة عن كل ما يمكن أن يحدث فانالا نتذكره فقط بل نستخدمه في الحكم علي الأمور التي تحدث في الحاضر والمستقبل.

التحكم في الماضي والمستقبل لكي نعد قلوبنا وعقولنا للتسامح يلزمنا أن نتغلب علي عقبة اعتقاد أن الماضي سوف يتكرر حتما في المستقبل.

عندما نتعرض الي هجوم فإن الخوف يحفزنا للدفاع وحتى بعد تكرره في المستقبل نصبح عرضي للخوف معتقدين إننا سنتعرض لهذا الاعتداء مرة أخرى وتخبرنا الأنا دائما ألا نثق بالآخرين بل ونتوقع منهم الهجوم ثانية .

ويرجع الاعتقاد بأن الماضي هو المتنبئ بالمستقبل إلى الأنا التي تتزود بوجبة واحدة من الأفكار غير المتسامحة والخوف واللوم والذنب والتي تباعد بينا وبين الآخرين وبين ذواتنا وتناي بنا عن الإحساس بالحب .

ولأعراض المعاناة والألم جذورها من الأفكار غير المتسامحة ويمكن أن تكون في أشكال مختلفة وقد أثبتت أبحاث علم النفس المتخصص في التوتر الإنساني أن الأفكار والمشاعر التي نكبتها في عقولنا تتحول دائما إلى أعراض بدنية واضطرابات عاطفية :القلق، والإحباط ،الإثارة، التقدير الضعيف للذات، الصداع ،آلام الظهر، آلام العنق ،آلام المعدة، ونقص المناعة الذي يمكن أن يجعلنا عرضه للأمراض الحساسية.

ولقد حان الوقت للكف عن الهجوم علي أجسادنا بأفكارنا السلبية.

ويمكن أن تتحول أفكارنا القاسية المتزمتة إلى ردود أفعال عصبية تهاجم أجسادنا وتصبح عوامل أساسية في تطورالاعراض السيكوسوماتيك لكثير من أنواع الأمراض المختلفة مثلها مثل الأمراض العضوية الفعلية وللتمسك بالأفكار المتزمتة تأثير قوي علي صحتنا العامة.

وبصرف النظر عن وصف المعاناة التي نعاني منها فمن الحكمة دائما أن نستكشف الأفكار المتزمتة التي تحول بينا وبين التماثل للشفاء.

ونحن لا نفضل تقبل فكرة أننا عندما نتمسك بالأفكار المتزمتة فنحن بالفعل نختار المعاناة وربما أخبرتنا الأنا بأنها هي الطريقة المثلي لمعاقبة أولئك الذين آذونا ولكننا نجد أننا أنما نؤذي أنفسنا دائما تذكر أن الألم والخوف والشك والمرض غذاء الأنا فهي تمقت السلام والحب والسعادة والصحة .

ومتشبثة بأسلحتها تنبئنا الأنا العنيدة بأنه من الممكن أن نتسامح بعض الشيء ولكننا لا نتسامح إلى الأبد.

وهناك طريقة أخري تحاول الأنا من خلالها التحكم في نياتنا وهي أن نسامح شخصا ما ولكن نحافظ علي تفوقنا عليه ومفهوم الأنا الذي نميل تالي تصديقه هو إننا إذا لم نستمر في التمسك بالضغينة تجاه هذا الشخص الذي آذانا فإننا نحيط أنفسنا بالخطر والمشكلة هي أن هذا النوع من الطاقة السلبية دائما ما ينمو بداخلنا ويؤثر علينا في النهاية.

تذكر أن أفكارك ومعتقداتك تحدد كيفية ممارسة حياتك والهدف من التسامح هو أن يحررنا من الماضي إنه يحرنا من الضغائن والشكاوي التي نحملها للآخرين وبدلا من أن نجد أنفسنا في مواجهة الخطر فإن تسامحنا يتيح لنا أن نعيش بصورة اعمق في الحاضر ويساعدنا الحاضر بالتالي علي إن نري المستقبل بشعور مسالم فيمكن أن يمتد الحاضر المسالم إلى المستقبل فيصبح والمستقبل شيئا واحدا وللأسف فأن معظمنا يعيش في الواقع حيث يصبح كل من الماضي المخيف والمستقبل المخيف شيئا واحدا وتخلق معتقداتنا حقيقة أن الأسوأ هو الذي سيأتي.

يمكن للكتابة أن تكون أداة قوية في عملية التسامح ومعالجة العلاقات فيمكن لقصيدة أو خطاب لصديق أو صفحة أو اثنتين في مجلة أوحتي خطاب غير بريدي الي شخص سبب لك ألما أن يعبروا عن المشاعر التي كان من الصعب التعبير عنها مع كونها جديرة بالتكريم.

فالطفل الخائف الذي يعيش بداخلنا يمكن علاج خوفه عن طريق حبك ومتن خلال عملية التسامح وليحدث ذلك فقد تحتاج للوقوف علي صورتك وأنت طفل وصورتك وأنت صبي ضع صورك علي المرآة أو فوق مكتبك أوفي أي مكن يذكرك بها وأحب الطفل الخائف الذي بداخلك كل يوم فلعلك تجده وقد أصبح أكثر نضجا ومحبة وبهجة.

"إنه من الأيسر أن نتسامح عندما نتخلي عن اعتقادنا بأننا ضحايا"

"التسامح عملية مستمرة وليست شيئًا نقوم به مرة أو مرتين"

"يخلق التسامح عالما نمنح فيه حبنا لأي إنسان"

الفصل السادس : معجزات التسامح

أن التسامح هو السيبل الوحيد إلى السعادة وهو أسرع طريق للتخلص من الشعور بالمعاناة والألم في هذا الفصل سوف نستعرض بعض الأمثلة لاناس استحضروا أحداث الماضي الحزين وتخلصوا منها واتمني أن تكون هذه القصص الحقيقة نماذج مساعدة ترشد الآخرين ليدركوا كيف يتخلصون من ذكريات الماضي عن طريق التسامح.

تصحيح المفاهيم الدينية الخاطئة:

ينفر أناس كثيرون في هذا العالم من الخوض في أي شئ يرمز إلى الدين أو إلى الله نتيجة للتجارب المؤلمة التي تعرضوا لها في صغرهم وفي ثقافتنا الغربية نجد إننا نتمرد علي الذات الإلهية حيث أن الإنسان ينسب عبء كل ما يتعرض له إلى الله وإننا لنطالع هذا حتى في سياسيات شركات التامين التي تستثني تعويضات الإضرار والإصابات الناجمة عن قضاء الله وقدره وتعني الكوراث الطبيعية كالفيضانات والزلازل والأعاصير وحرائق الغابات الناتجة عن البرق ولقد آن لنا أن نتوقف عن نسبة عبء ما يحدث لنا من أحداث مؤلمة ومخيفة إلى الله.

لقد تناولنا العشاء مع سيدة وصفت نفسها بامرأة تائبة وأنبأتني بأنها نشأت في دار أيتام ولم تزل تشعر بالغضب من جراء تلك التجربة المريرة ووجدت نفسها تعيش دور الضحية وهي تشعر بالأسى ورثاء لحالها واكتشفت أنها كانت سجينة غضبها من جراء حرمانها من والدتها واصبح الغضب بدلا من إن يحميها من الماضي سجانها الذي يتسبب لها في استدعاء الماضي وباتت تشعر بالغضب كلما سمعت كلمة الدين أو الله لاعتقادها انهما السبب في معاناتها.

ولكنها اكتشفت في العاميين الماضيين طريقا روحيا أصبحت مدركة بصورة متزايدة كيف إنها تحاملت في إلقاء اللوم علي الدين والله بسبب شعورها بالعزلة والعذاب.

لقد أبدت قدرا من التسامح وأنها تشعر كل يوم بتحرر اكبر من الألم والسخط اللذين لازماها في الماضي وتألق بريق في عينيها لم يبد فيهما من قبل فها هي تبدأ بالشعور بالسعادة بل بالبهجة للمرة الأولي ولم تعد تلقي اللوم علي والديها ودار العبادة كلما مرت به وشرعت في التخلص من كل مشاعر الألم التي كبلتها.

ولقد وأدركت في النهاية أن أفكارها فقط هي التي سببت لها العذاب وان التسامح قد اخذ بيدها فعلا إلى طريق الحرية.

إن تلك المرأة تشبه الكثير من الناس الذي اعرف عنهم انهم قادرين بعد مداواة المتاعب السابقة ليس فقط علي الاتصال الروحي بقوة عليا بل العودة إلى محل عبادتهم الأصلي ولكن للأسف هناك آخرون ممكن جعلوا جحودهم للدين والله يسيطر علي حياتهم إذا قد طغت عليهم مشاعر السخط وفقدان الثقة ونستطيع أن نكتشف مشاعر اللوم إشارة نفسية للطرق أو الوسائل التي تثبت بها أد اركنا لاحزان الماضي وذلك لكي نقضي علي المخاوف ونتخطي ذلك بواسطة التسامح وبالتخلي عن مفاهمينا الخاطئة عن الله بحيث نتخلي عن عادة إلقاء اللوم عليه فإننا بذلك نفتح لانفسنا آفاقا جديدة للشعور بالرضا الذاتي.

الصفح عن أحبائنا المتوفين:

عندما يتوفي شخص قريب عزيز علي قلوبنا يتولد فيض من المشاعر مشاعر الأسى المثيرة للألم المصاحبة للشعور بفقده وقد يتغلب بعضنا علي مشاعر الأسى والفقدان فلا يذرف دمعة في حين يعاني آخرون من البكاء

لشهور أو لسنوات، وأحيانا عندما يتوفي شخص محبوب بعد مرض مؤلم وطويل الأمد يستريح لذلك أعضاء الأسرة والأصدقاء وقد تلومك نفسك وتخبراها انك ينبغي أن تشعر بالذنب وانك لو كنت إنسانا طيبا لما كنت تحمل تلك المشاعر المتحجرة.

وقد يؤدي فقدان الشخص المحبوب إلى الشعور بالسخط عل قضاء الله وعلي العالم بأكمله وقد نكون مدركين أو غير مدركين لهذا الغضب وقد تحملنا الأنا علي الشعور بالذنب لكوننا ساخطين.

ولقد قابلت امرأة رائعة تدعي ميني تعمل في مصنع في هاواي عمرها ٨١ عاما ولا تستطيع الكف عن البكاء منذ عاميين وبدا ذلك منذ وفاة ابنها عن عمر يناهز ٤٥ عاما حيث تشعر بالاكئتاب والعزلة منذ ذلك الحين وقبل البدء في العلاج النفسي مع ميني نصحها شخص بالتوقف عن البكاء وبعد سماع هذا الكلمات همس صوت من قلبي بما أفضى به إلى ميني أولا ذكرتها إنني طبيب وقلت لها إنني سوف اكتب لها وصفة طبية أخذت ورقتي وكتبت فيها "انه من المفيد لك أن تبكي قدر ما تستطيعين لتشعري بالراحة في حياتك"

وملأت الابتسامة وجهها واصبح واضحا لي انه إذا أردت مساعدتها فينبغي علي أن امنعها قول الحب الغير مشروط ولم تكن مضطرة لأن تغير معتقداتها ولا لان تغير نفسها ولا في حاجة الي ان تتبدل من اجل احبها وشاركتها اعتقادي وايماني الشخصي بانه لا يوجد نص مكتوب ما يدلنا علي كيفية مواجهة الحزن.

ولقد أحست ميني بتحسن واضح وسألتها عما إذا كان لديها خيال خصب فردت بإيجاب هنا وفي أثناء الاستراحة المصنع كان هناك شخص في نفس عمر ابنها وسالت هذا الشخص في في رأيه أن يتطوع في أداء دور ابن هذه السيدة فوافق وأوضحت لميني أن بإمكانها ان تطوع خيالها لتتصور أنها هذا الشخص في صورة ابنها عدة عشرة دقائق ووافقت وسألتها أساخطة أنت لموت ابنها فقالت نعم بالفعل ثم أخذت تنفس عن هذا السخط التي تتملكها.

وقمت بتدريب الشخص الذي يدعي براد علي ما سيقوله لها من انه بخير وانه معها بروحها وقال انه ليس من الضروري أن يكون لنا وجود جسدي لكي نتبادل الأفكار حيث أن عقولنا نتواصل حتى بدون الوجود الجسدي واستمر بأننا نشعر بالسعادة عندما تتسامى أرواحنا إلى الله وطمأن ميني أنها لن تكون وحيدة لان بإمكانها أن تختبر وجوده بين يدي الله متي شاءت وتوقف ميني عن البكاء وشعرت بالتحسن وأحست إنها أزالت من علي عاتقها هذا الثقل الكبير وشعرت بالابتهاج والمرح، لم يكن مجرد درس رائع في قوة التسامح أو العفو فحسب بل تأكيد آخر علي أن العطاء هو أخذ في حقيقة الأمر.

التسامح في حياتنا العملية:

تمثل العلاقات الإنسانية في مجال العمل تحديا خاصا لكل من الموظفين واصحاب العمل علي حد سواء كالغيرة والخوف من النقود أن الخوف من عقبات أن تكون شخصا مخلصا مجموعة أخري من المشاكل التي يمكن أن تحدث وفي بعض الأحيان يولد الضغط في العمل أعراضا عضوية وكما يبدو فإن توجيه غضبنا تجاه شخص ما يؤثر علينا واليك مثالا:

دعيت لالقاء محاضرة في كندا وكانت المديرة التنفيذية للمنظمة التي أتحدث فيها مصابة بنوبة حادة في المرارة وتعاني ألما شديدا وغير قادرة علي الحضور وفي الواقع طريحة الفراش في المستشفي في انتظار جراحة .

وتحدثت ماري بصعوبة بالغة وسألتها كانت تفضل أن أعطيها بعض تمرينات الاسترخاء فقالت إنها ترحب وبعد دقائق قليلة للاسترخاء تواري الألم واثناء حديثنا سارت إلى ما يدور بذهنها قبل نوبة المرارة إنها كانت

تعمل عند مكتب طبيب لمدة خمسة عشر عاما وقبل ستة اشهر طلب منها الطبيب أن تغير بعض الصور الزيتية التي رسمتها شقيقته وتعلق غيرها جديدة وقد كانت هذه الأخبار طيبة لماري التي لا تفضل هذه الصور ولكنها لم تحظ بذلك طويلا إذا اضطرت إلى تعليقهم مرة أخرى وكانت في شدة الغضب لتدخل شقيقة الطبيب في ترتيب المكان وحتى وقت حديثنا لم تقارن ماري بين هذه الوقائع وغضبها ونوبة المرارة وفجأة اكتشفت الترابط وقالت أنها ودت لو تتعامل مع غضبها ولكن لم ترغب في إن تستمر فيه وبدأت عمليات التدريب علي التسامح فزال الألم في عشرين دقيقة وحضرت المحاضرة في اليوم التالي وفي المحاضرة شاركت ماري بقصتها وكيف تم الربط بين نوبة المرارة وغضبها وكيف حررها التسامح من الألم الذي مرت به وفي الأسابيع التالية للمحاضرة صفحت عن صاحب العمل وعادت للعمل معه.

قد يكون من المفيد لنا أن نتحلي في حياتنا العملية بالتسامح الذي هو طوع أرادتنا وقتما نستشعر الحاجة إليه.

وقد يساعدك أن تتذكر إن ذلك الدواء الذي تتناوله في كوب من الماء هو نوع خاص من الأدوية وفي أثناء تلك الدقائق العشر التي يبدأ فيها مفعول الدواء تنسي كل الذكريات المؤلمة الماضية وتتذكر فقط كل ذكريات الحب.

وبالتركيز علي ذكريات هذا الحب يشعر البعض بالسلام والسعادة يعايشونهما في اللحظة الحالية ولا يهم أين تكون وتذكر أن التسامح يمنحك صفاء الذهن وكل شئ تتمناه أنه الإكسير الذي يمنحك النضج ويقودك الي اليقين بالخالق.

التسامح في أوقات الأزمات والكوارث:

في عام ١٩٨٧ خرب زلزال مدمر مدينة سان فرانسيسكو وفقد العديد من الناس منازلهم وانتقلت أسرة واحدة فقدت منزلها عبر الخليج الي هضاب (الاوكلاند) وبعد سنوات قليلة اندلع حريق هائل في هذه المنطقة وانهار منزلها مرة ثانية.

انه لمن اليسير علي أي فرد أن يشعر بأنه ضحية ويستحق الشفقة لمعاناته مثل الكوارث ولكن كانت تلك الأسرة علي خلاف ذلك فقد تسامت بمشاعرها وعفت عما أصابها في حياتها وأدركت أن ما وقع ما لم يكن لها حيلة فيه وبالرغم من أداركهما أنها ضحية فقد واصلت حياتها.

ونادرا ما ينقضي أسبوع دون أن تسبب الكوارث الطبيعية في مكان ما من عالمنا في إلحاق آذى كبير للناس وربما شعرت اسر عديدة بكونها ضحايا وواصلت شكواها طيلت حياتها.

وعندما تحدث هذه الأنواع من الكوارث في بعض البلاد شديدة الفقر يتم تحديد ممتلكات هذا الشعب الي طبق الأرز والقليل من الملابس فهم يعلمون بالفعل أن قيمة الحياة ودفء الأسرة يمثلان أعظم شئ في مثل هذه الأوقات.

التسامح العالمي:

إن السيرة الذاتية لحياة كل من أنور السادات وماهاتما غاندي ومارثين لوثر ونيلسون مانديلا وباقة من الشخصيات الأخرى تطلعنا علي انهم وجدوا طريقهم للتسامح في أثناء وجودهم بالسجن لقد تبينوا وقدروا مشاعر الألم والغضب والرغبة في الثار ولقد ساعدهم هذا التسامح في نقل هذه المشاعر إلى عوامل إيجابية للتغير عندما يخرجون في النهاية من هذا السجن

ويوضح لنا التاريخ بان تسامحهم لم يكن يعني تغايضهم أو صفحهم عن هؤلاء الذين أدخلوهم السجن وسرعان ما أدركوا أن السجن الحقيقي إنما هو في عقولهم عندما تمتلئ بالخوف والغضب والشعور بالظلم وواكبوا هذه المشاعر للبدء في إحدى التغيرات التي ناضلوا من أجلها.

التسامح في السياسة :

تخلص الذين اعرفهم من هذا الغضب في السياسية وتخلصوا من رغبتهم في معاقبتهـا وتحلـوا بالـسماحة ومواصلة السعي الي السلام .

إن التسامح سواء مع صديق قريب أو مع المجتمع بأسره لايعد التزاما من قبل أولئك الذين ابتلـوا بالـصعاب والموت ومعاناة الألم ولا يفي التسامح بالتغاضي عن مثل هذا السلوك وعلاوة علي ذلك فـان التـسامح هـو عملية التخلص من الأفكار السلبية في عقلك انه عملية المدواوة لعقلك وروحك.

يوم أن نختار جميعا العفو عن الماضي ونعيش حياتنا بأكملها في الحاضر وحينئذ فستكتشف ان فقداننا التسامح والعفو هو الذي جعلنا مقيدين بالماضي المؤلم

التسامح في الحرب:

إن الأنا الخاصة بنا لديها القدرة علب ان تضعنا في قبضة الصراع وأن تلوم أي شخص أو مكان أو مؤسسة ومن ناحية أخرى فان التسامح يشبه المفتاح الذي حررنا من قيود وعوائق الأنا الخاصة بنا.

فنحن نخفي الحقد والضغائن في ثنايا عقولنا لدرجة اننا نفقد الوعي بما داخلها من أحكام واحـزان تركناهمـا تضطرم في داخلنا.

كما في القصة القادمة في عام ١٩٧٩ دعيت أنا والدكتور بيل نينفورد لتقديم ندوة عن التسامح في قاعدة جوية في كاليفورينا الشمالية وفي طريقنا بدأت اشعر بعدم الارتياح وتحدثت مع بيل عن شعوري إنني كيـف اقـدم ندوة عن التسامح وأنا اخفي ذلك التذمر القوي ضد ضباط الجيش او العسكرية التي سوف نتحدث عنها فيمـا بعد.

فقد اضطرت أنا اخدم في منظمة تبيح قتل أو إصابة أي شخص بايه طريقة ولأي مبرر وإنني لم أزل اضمر مشاعر المقاومة والغضب من الجيش لإجباره إياي علي أن اخدم دون رغبتي وإنني ما زلـت طـوع تلـك المشاعر المتحكمة التي لم تكن مسالمة علي الإطلاق وكانت هناك حرب تتأجج بداخلي.

طلب مني بيل أن أسامح و أعود للحاضر بدون كل أعباء الماضي وهمومه.

وعملية التسامح ليس شكل أو تركيبة معينة فالشخص الذي تسامحه لا يحتاج إطلاقا الي التغيير ولذا فانهم قـد لا يتغيرون إلى الأبد والمطلب الوحيد هو أن ترغب في تغيير الأفكار الموجودة داخل عقلك.

الصفح عن أنفسنا:

التحقت أنا ودايانا بمركز علاج سلوكيات بكاليفورينا وفي ورشة العمل انقسمت المجموعة الي ثنائيات يواجه كل مشترك فيها الأخر ثم يخبر الشخص منهم الآخر عن شي يود ان يصفح عنه فيه ويبذل الشخص المستمع أقصى جهده لتجنب إصدار أي أحكام وللاحتفاظ بمكان خال يشغله الحب غير المشروط.

وعندما جاء دوري في الحديث عن شئ ما لم أسامح فيه نفسي لم استطع التفكير في أي شي وفجأة تبادر إلى ذهني شي فأخبرت التي أمامي والمتعاطفة معي بأنني أعددت لنفسي جدول لمراجعه كتاب أعددته ولـــم اكـــن مدركا إنني أقيس نفسي وتقدمي ولكن في نفس اللحظة أدركت إنني أعطى لنفسي درجة الرسوب.
وبعد أن انتهيت من قصتي كنت قد انتهيت بالفعل من مسامحة نفسي من كل الإحكام السلبية وشعرت بالسعادة الغامرة عند سماع شريكي يقول :إنني أسامحك"
وإنني علي اقتناع بأنه من اعظم الهبات لدينا جميعا القدرة علي اختيار الأفكار التي نحتفظ بها في عقولنا.
وفي وسع حرية الاختيار أن تحررنا من عقال السجن المفروض ذاتيا علينا
وتحررنا من العدو ومن أنفسنا وارتباطنا بالماضي.

"التسامح هو اقصر طريق إلى الله "

تسامح الطفل وناظر المدرسة

إنني علي اقتناع بأنه سيكون لدينا مجتمع يركز كثيرا علي التعاون اكثر من المنافسة عندما نشرع في التعبير عن الحب والتسامح في منازلنا ويبدا ويحدث ذلك عندما نؤمن بان الحب والتسامح مـــن الممكـــن إن يخلـــق المعجزات.
وفي عام ١٩٨٨ ذهبت أنا ودايان إلى غرب إفريقيا وهناك روت لنا المديرة التنفيذية لمركز علاج السلوكيات هذه القصة التي تحكي قصة ماري المعلمة التي قد أيدت عملية التسامح ووجدت إنها الطريقة لإيجاد طريقـــة اتصال بينها وبين تلاميذها بعضهم البعض وفي الحقيقة فقد عرفها تلاميذها بالمعلمة المتسامحة.
وكان هناك ولد في العاشرة من عمره يسبب رعبا حقيقيا في المدرسة ويتشاجر مع كل فرد و يمزق كل شـــي حوله وعلي الرغم من ذلك لم يعترف أبدا بالمسئولية تجاه ما يفعله.
وفي يوم ما ضبط متلبسا بسرقة النقود من حقيبة معلمته وثار الناظر طالبا عقد اجتماع طارئ وطبقا لتقاليـــد المدرسة فقد حق عقاب الولد بخيزرانة علي مشهد من كل المدرسة وأن يجعل منه عبرة ثم يتم فـــصله مـــن المدرسة.
واجتمعت المدرسة لمشاهدة العقاب ووقفت ماري وبينما علي وشك أن تقول سامحوه وقف التلاميـــذ بـــسرعة وصاح الجميع سامحوه سامحوه سامحوه حتى ارتجت القاعة بصدي الأطفال.
وحملق الولد في الجمهور وبعد ذلك لنهار وبدأ في البكاء والتشنج وبعد ذلك تغير مناخ المدرسة
وفي النهاية لم يضرب ولم يتم فصله وبدلا من كل ذلك أصبح متسامحا ومحبوبا ومنذ لك فصاعدا لم يتـــدخل في أي مشاجرة ولم يكسر شيئا ولم يسرق ولم يمزق بأي شكل من الأشكال.
وفي البداية اعتقد الجميع في المدرسة أن تصرف ناظر المدرسة في الدعوة للاجتماع لمعاقبة الولد قاسٍ وظالم ولكنه سومح أيضا وغرست بذور جديدة في هذه العملية لمحبة البيئة المدرسية وكان ما حدث سببا في إيجـــاد محيط جديد (بيئة جديدة) تمتلئ بالحب داخل المدرسة.

"التسامح هو الممحاة التي تزيل آثار الماضي المؤلم"

التسامح علي مستوي الجماعة

هذه قصة أخرى عن التسامح تأتينا من أفريقيا عندما يتصرف شخص ما في قبيلة(بابيميا) بجنوب أفريقيا عل نحو غير مستقيم أو غير مسئول فإنه يترك في مركز القرية ويمنع من الفرار أو الهرب.

وقد رأينا الجميع في هذه القرية وقد توقفوا عن العمل واجتمعوا في دائرة حول شخص متهم وبدا كـل فـرد بصرف النظر عن العمر فراوية ما حدث له في المركز وكل الأشياء الجيدة التي قاموا بها من خلال حياتهم . ووصف كل ما ذكر عن هذا الشخص بالتفصيل الدقيق كل السلوكيات الإيجابية للمتهم والمآثر الطيبة والقـوي والعواطف وكل ذلك عبر عنه لأهميته ونفعه وقام كل فرد في الدائرة بذلك بالتفصيل الدقيق.

وقد رويت كل الأقاصيص عن ذلك الشخص بإخلاص ومودة بالغين ولم يكن متاحا لأي فرد إن يبـالغ فـي روايةالاحداث التي وقعت لانهم يعرفون انه ليس بإمكانهم كما انه ليس بينهم من هو غيرامين في حديثه.

واستمر ذلك حتى تحدث كل فرد في القرية عن تقديره لهذا الشخص كعضو غير محترم في جماعتهم وكـان من الممكن إن تستمر هذه العملية لأيام عديدة وفي النهاية كسرت القبيلة الحصار عنه واستقبلوه بترحاب عند عودته إلى القبيلة.

ومن خلال مشاعر الحب التي يصفها علي نحو رائع ذلك المسلك نجد الاتحاد والتسامح وقد تنبه كل فرد فـي القبيلة فضلا عن الشخص الذي في المركز بان التسامح يمنحنا الفرصة للتخلص مـن الماضـي والمـستقبل المخيف.

لم يعد هذا الشخص يلقب بالشخص الشرير ويستثني من الجماعة وبدلا من ذلك فقد تذكر الناس مقدار الحـب الذي يكمن بداخلهم وأضفوه علي كل ما حولهم.

التسامح بين الأشقاء

غالبا ما تنشا خلافاتنا ومشاكلنا الصعبة مع أعضاء الأسرة الذين نشعر بأنهم ارتكبوا أمرا لا يغتفر وقبل عدة سنوات ماضية كنت القي محاضرة في هونولولو فجاءني رجل في منتصف العمر وسألني إن كنت ارغب في الحديث معه قال لي انه هو وشقيقه لم يتحدثا منذ ستة أعوام وقد انتهت علاقتهما بشجار وأوضح لي انه قـرا كتابي "الحب يبدد الخوف" ولانه بدا يتبين قيمة التسامح فقد قرر أن يتحدث مع شقيقه في مكالمة هاتفية.

وقال يل انه تكلم مع شقيقه وابلغه انه يود أن يتخلص من الماضي ويطوي صفحته واتفق الاثنان علي اللقاء في الأسبوع القادم.

وفي وقت الغذاء من ذلك اليوم كان كل شئ علي ما يرام ولم توجه له أي إشارة إلى الماضي وبدلا من ذلـك شاع الحب بينهما علي المائدة .

وشكرني لانه شعر بأنه ما لم يقرا كتابي لما حظي بلقاء الغذاء ذلك اليوم حيث كان في غاية الأهمية له لانـه بعد مرور أسبوع قتل شقيقه في حادث سيارة ويالها من ذكرة رائعة لهذه القصة لكون التسامح لا يتقيد بزمان معين.

خطوط إرشادية للتسامح

إن ما أمله به انك قد تستخدم القصص الواردة في هذا الفصل كأمثلة موجزة لكيفية تأثير التسامح علي حياتنـا وفي الفصل التالي سوف أوجز نحو الخطوات الفعلية لعملية التسامح.

الفصل السابع : السمو إلى التسامح

مرحلة الإعداد :تغيير معتقداتنا

ويبدا الأعداد لتنشيط عقولنا بتعلم كيف نحافظ علي هدوئها وبهذا لا نشعر بالانزعاج أثناء أدائنا لعملنا اليومي وقد تساعدنا الصلاة في ذلك.

والتأمل يعني ببساطة أن يكون لديك عقل هادئ وخال، والعقل الهادئ هو (طبيعتنا) هو هادئ ساكن ومبتهج ومحب ووضوحه وصفاؤه من الممكن الوصول إليهما إذ لا يوجد به أفكار تدعو للصراع أو أحكام أو مخوف.

ولكي تحظى بذهن تخيل بحيرة الجبل وبعد ذلك اقض م خمس دقائق إلى عشرين دقيقة كل يوم في التركيز علي هذه الصورة في مكان لا يسبب لك فيه الناس أي إزعاج ولا يوجد به أجراس الهاتف أوأي شئ آخر.

وسوف يعينك هذا الصمت والسكون الذي هيأته لنفسك علي أن تكون اكثر تقبلا للطرق المختلفة لنظرة التسامح.

ولقد اشتمل هذا الفصل علي قائمة من المبادئ الأساسية التي ناقشناها بالفعل ويجب ان تكون لديك الإرادة والقدرة علي أن تكون متفهما عند قراءتك لهذه المبادئ وتذكر أنه من حقك أن ترفض أو تقبل تعترض علي هذه الأفكار إن التسامح هو اختيار وليس مفروضا عليك أن تسامح أو تؤمن بالتسامح ولكن ابذل قصارى جهدك في النظر إلى نتائج اختيار التسامح أو عدم التسامح.

ودع قلبك يقرر:

- كن مدركا لامكانية تغيير معتقداتك عن التسامح.
- لا تنظر إلى نفسك علي أن مجرد جسد بل انظر إلى نفسك باعتبارها كائنا روحيا يسكن الجسد لفترة محددة.
- ضع في اعتبارك إمكانية أن يكون الحب والحياة شئ واحد خالد.
- انبذ قيمة الإشفاق علي الذات.
- انبذ كثرة انتقادك وتصيد أخطائهم.
- تخير أن تكون سعيدا أكثر من أن تكون معافى.
- كن راغبا في التخلي عن الإحساس بكونك ضحية.
- اجعل من راحة بالك هدفك الأوحد.
- اجعل من نفسك مع كل فرد تقابله معلما للسماحة.
- يجب أن تؤمن بان التمسك بالأفكار غي العادلة والمتزمتة هو طريقك إلى المعاناة.
- يجب أن تدرك أن أي الم عاطفي تشعر به في هذه اللحظة ينتج عن فقد أفكارك الخاصة.
- يجب أن تؤمن بان لديك القدرة علي اختيار الأفكار التي اعتنقتها.
- يجب أن تؤمن بأنه من الأفضل لك أن تجعل قراراتك قائمة علي الحب أكثر من الخوف.
- ينبغي أن تؤمن بأنه لا قيمة في معاقبة نفسك.
- ينبغي أن تؤمن بأنك تستحق السعادة .
- وبدلا من رؤيتك للناس كأنهم يهاجمونك انظر إليهم كخائفين يلتمسون منك العون والحب

- كن راغبا في رؤية إشراقة طفل برئ في كل طفل برئ تلقاه بغض النظر عن ملابسه وبغض النظر عن الأشياء المزعجة التي تسبب فيها.
- كن راغبا في رؤية نور الطفل البرئ الذي بداخلك .
- كن راغبا في حساب ما تنعم به أكثر ممن تنقم عليه.
- ابحث عن قيمة الكف عن إصدار أحكام علي الآخرين.
- ينبغي أن تؤمن بأن الحب هو اعظم مداوٍ في العالم.
- ينبغي أن تؤمن بأن كل فرد تقابله هو معلم للصبر.
- ينبغي أن تؤمن بأن التسامح هو مفتاح السعادة.
- ينبغي أن تؤمن بأنك من الممكن أن تجرب (فقدان الذاكرة)في كل لحظة متناسيا كل شئ فيمـــا عـــدا الحب الذي حباك به الآخرون.
- يجب أن كل لقاء لك مع كي شخص تقابله هو موعد مقدس وتخيل أن هذا الشخص الذي تقابله هـــو شخص عظيم جداً أيا كان مع ذلك كعلاقة مقدسة حيث تكون لديك فرصة للتعلم.
- تخلص من اعتقادك في قيمة إيذاء أو معاقبة الشخص الآخر أوحتي نفسك وتذكر أن الهدف الأساسي من التسامح هو ليس تغيير الشخص الآخر ولكن تغيير الأفكار المتناقضة والسلبية بداخل عقلك.

مرحلة التنفيذ: اختيار التسامح :

الإرادة هي مفتاح الغز الذي يمنحك القدرة علي المضي قدما في عملية التسامح وعنـــدما تبـــدأ بالتنفيـــذ وتفضي الي نفسك بكل ثقة بأنك تآكل في التخلص من كل الهموم وتفوض غضبك الي اسمي حقيقة في نفسك الي القوة العليا الي الله سوف يبدا غضبك في التحول الي محبة إنها إرادتك فـــي التمـــاس العون من هذه القوي العليا التي تمكنك من أن تحول غضبك الي محبة .

- قرر انك لم تعد تعاني من رد فعل أفكارك غير المتسامحة.
- قد تجد انه من المفيد كتابة خطاب الي الشخص الذي تود أن تسامحه والإفضاء بكل مشاعرك فيه ثم تمزق هذا الخطاب فيما بعد.
- وقد تجد المداواة عن طريق نظم الشعر عن التسامح ضع أفكارك ومشاعرك من خلال كلمات مألوفة ومعبرة.
- كن واثقا من أن هدفك الوحيد هو راحة البال وليس تغيير أو معاقبة الشخص الآخر.
- كن راغبا في روية هذا الشخص الذي آذاك كواحد من اكبر معلميك الذين يتيحـــون لـــك الفرصـــة لتدرك ماهية السماحة.
- تذكر انك لثناء صفحك عن الشخص الآخر إنما تسامح نفسك
- أبدا في التدريب وتبين قيمة الدعاء للشخص الآخر كما تدعو لنفسك .
- تذكر انه في التسامح لا تتفق في الرأي مع الشخص الآخر أو تتغاضى عن مسلكه الجارح.
- استمتع بالسعادة والطمأنينة التي تنبع من التسامح.

" إن الرقة واللطف هما شقيقا وشقيقتا التسامح "

" التسامح يجعل عب الحياة أقل ثقلا مما هو عليه"

الخاتمة

عندما ننهض بتحمل مسؤولية إزالة العوائق وفتح الطريق للحب من خلال التسامح فياله من شـعور بالمتعة وبالسلام والسعادة والمرح فهو يفوق حد تخلينا.
إن التسامح هو الطريق إلى الله والحب والسعادة وهو الجسر الذي يتيح لنا مفارقة الذنب واللوم والخزي وإنه يعلمنا إن الحب هو التخلي عن الإحساس بالخوف.
التسامح ينقي الهواء ويطهر القلب والروح ويجعلنا علي صلة بكل شئ مقدس فمن خلال التسامح نجد أنفسنا مرتبطين بما هو أكبر من أنفسنا ومما هو وراء تصورنا وفهمنا الكامل إنه ليدعونا إلى إن نستشعر الأمن مع غموض الحياة ويهيئ لنا فرصة أن نؤدي ما جئنا هنا من أجله:

تعلم الحب ،فهو أسمي ما نريد

وفي ختام هذا الكتاب أود أن أشاركم قصيدة كتبتها في البوسنة بينما كنت أنا ودايان في الطريق إلى ورشة عمل بعنوان "التسامح والصلح بين الزعماء الدينين والروحين"
ولعلك ترغب في قراءة تلك القصيدة أسبوعيا كنوع من مراجعة قواعد التسامح المذكورة في ذلك الكتاب:

التسامح

التسامح هو وصفة السعادة
وعدم التسامح هو وصفة المعاناة
هل من الممكن أن يجتمع التسامح
إلى جوار الألم بصرف النظر عن أسباب الألم؟

إن التمسك بالافكار الانتقامية
وكبت الحب والعطف داخلنا
سيؤثران بالتأكيد علي صحتنا وعلي جهازنا المناعي

والتمسك بما نسميه الغضب المبرر
يتدخل في تجربة إحساسنا بالسلام
إن التسامح لا يعني ان توافق علي ما حدث

ولا يعني التغاضي عن السلوك العنيف

التسامح يعني ألا تعيش في الماضي المخيف
التسامح لا يعني ألاتنكأالجروح القديمة فلا تستمر في النزيف
التسامح يعني أن تحب وتعيش الحاضر بكل ما فيه دون ظلال الماضي

التسامح يعني أن تتحر من الغضب والأفكار الهدامة
التسامح يعني التخلي عن جميع آمالك
التي كنت تتطلع إلى تحقيقها في الماضي
التسامح يعني ألا تستبعد أي شخص من قلبك

التسامح يعني أن تدواي جرح قلبك الذي سببه عدم التسامح
التسامح يعني رؤية نور الله في كل من حولك
بصرف النظر عن طباعهم

التسامح ليس فقط من اجل الآخرين
ولكن من اجل أنفسنا وللتخلص من الأخطاء التي قمنا بها
والإحساس بالخزي والذنب الذي لازلنا نحتفظ به داخلنا
التسامح هو معناه العميق هو أن نسامح أنفسنا

التسامح يعني أن نحس بان الله يغفر لنا
وان نحس بوجوده دائما وبأننا لسنا وحدنا وأنه لم يتخل عنا
ولو نسامح في الحال دون أرجاء يعني إننا لم نعد نلك أو ملكة نادي التأجيل

التسامح يفتح الباب ،باباً بيننا وبين الروح
فلنتكاتف مع أنفسنا ونصبح ملك الله
الوقت ليس مبكرا علي التسامح كما أنه ليس متأخرا لنسامح

كم من الوقت نستغرقه في التسامح
إن ذلك يتوقف علي معتقداتك

ولو كنت تعتقد أن ذلك لن يحدث أبدا
فأنه لن يحدث أبدا
إذا كنت تعتقد أن الأمر سيستغرق ستة أشهر
فستستغرق ستة أشهر

إذا كنت تعتقد أن ذلك لن يستغرق ثانية فانه لن يستغرق أكثر من ذلك
وقلبي كله إيمان أن السلام سيعم العالم
عندما يبادر كل منا ويتحمل مسئولية أن يسامح كل شخص وكذلك نفسه
ويكون تسامحاَ تاماَ
مكتبة نبع الوفاء

http://www.s0s0.com/vb/showthread.php?t=9374&highlight=%DF%CA%C7%C8+%C7%E1%CA%D3%C7%E3%CD